

PAMIR (TADŻYKISTAN, KIRGISTAN)

Informacje praktyczne dla uczestników wyjazdu



Mały plecak idealnie sprawdzi się jako bagaż podręczny do samolotu, przyda się także podczas codziennego zwiedzania i pieszych wędrówek



Charakter wyjazdu - warunki na trasie

Noclegi

- Duszanbe i Osz: hotel 3***, pokoje 2-osobowe z łazienkami.
- Kalaikumb i Chorog: hotel klasy turystycznej, pokoje 2-osobowe z łazienkami.
- W pozostałych miejscowościach na trasie w Tadżykistanie: lokalne guesthousy, zakwaterowanie w pokojach 2-osobowych, toalety i prysznice wspólne (niekiedy na zewnątrz). Często bardzo proste, domowe warunki. W najdalszych rejonach może być ograniczony dostęp do elektryczności (baterie słoneczne i generatory).
- W rejonie Lenin Base Camp ośrodek turystycznych jurt, noclegi w jurtach 2-osobowych, toalety i prysznice oraz jadalnia w oddzielnych pomieszczeniach.
- Istnieje możliwość zakwaterowania w pokoju jednoosobowym wszędzie z wyjątkiem ośrodka jurt. Dopłata wynosi 1050 PLN.

Transport

- Przejazdy mikrobusami w Duszanbe, na trasie w Kirgistanie oraz Uzbekistanie.
- Samochodami terenowymi (Toyota Land Cruiser Prado), po 3 pasażerów w aucie - na trasie od Duszanbe do granicy z Kirgistanem.

Drogi w Pamirze są w bardzo różnym stanie. Zdarzają się odcinki nowego asfaltu, dużo jest starego asfaltu z dziurami i podbiciami, dużo jest szutrów o zróżnicowanej jakości (często wąskie, kręte i dziurawe). Mogą zdarzać się remonty dróg i objazdy.

Najdłuższe przejazdy to trasy z Duszanbe do Kalaikumb (ok. 350 km, asfalt), spod Piku Lenina do Oszu (ok. 250 km, asfalt), z Bibi Fatima do Bulunkul (180 km, szutry). Czasy przejazdów są bardzo trudne do oszacowania.

Trakt Pamirski to często wąskie, kręte i wyboiste szutry.



Warunki noclegowe w guesthouses na trasie będą bardzo proste.

Dokumenty i pieniądze bezwzględnie muszą być głęboko schowane, najlepiej w specjalnych saszetkach czy pasach pod odzieżą - i należy je nosić zawsze przy sobie. Aparaty fotograficzne czy inne cenne przedmioty również nie powinny znajdować się np. w zewnętrznych kieszeniach plecaków. Złodzieje i kieszonkowcy nie śpią!

Jeśli chodzi o dolary, należy zabierać tylko najnowsze banknoty (z napisem Series 2009). Starsze nie są przyjmowane przez punkty wymiany walut. Banknoty, które chcemy wymienić na lokalną walutę i wpłacić pilotowi muszą być w idealnym stanie (zarówno dolary jak i euro).

- Pociągiem w Uzbekistanie z Margilanu do Taszkontu (wagony z przedziałami sypialnymi 4-osobowymi, toalety wspólne) - ok. 4-5 godz. jazdy.

Wyżywienie

- Śniadania, obiady i kolacje - zgodnie z programem.
- W dużych miastach obiady i/lub kolacje w sprawdzonych lokalach.
- W guesthouses domowe jedzenie przygotowywane przez gospodarzy.
- Obiady i kolacje będą okazją do poznania obfitej i różnorodnej kuchni Azji Środkowej, z dużą ilością mięsa, dań mącznych oraz niekiedy lokalnych warzyw i owoców.
- Niektóre obiady będą organizowane w formie pikników.

Pogoda

Należy spodziewać się różnych warunków pogodowych na przestrzeni całego wyjazdu. Każdego roku o tej porze pogoda bywa trochę inna.

W Duszanbe i Kotlinie Fergańskiej (Osz i okolice) może być gorąco, z temperaturami przekraczającymi 30°C. Podobnie może być w pierwszych dniach jazdy na Pamir.

W najwyższych partiach trasy, na wysokościach 3000-4000 m n.p.m. temperatura nad ranem może spadać do -5°C. W ciągu dnia będzie rosnać do ok. 15°C.

Mogą zdarzyć się przelotne opady deszczu, bywają też silne wiatry.

Pieniądze

Kursy i wymiana

Walutą obowiązującą w Tadżykistanie jest somoni, w Kirgistanie som, w Uzbekistanie sum,.

Aktualne (20.05.2026) kursy soma (KGS):

1 PLN = ok. 25 KGS, 1 USD = ok. 85 KGS, 1 EUR = ok. 100 KGS

Aktualne (20.05.2026) kursy suma (UZS):

1 PLN = ok. 3000 UZS, 1 USD = ok. 12000 UZS, 1 EUR = ok. 14000 UZS

Aktualne (20.05.2026) kursy somoni (TJS):

1 PLN = ok. 2,5 TJS, 1 USD = ok. 9 TJS, 1 EUR = ok. 11 TJS

Punkty wymiany walut i bankomaty będą dostępne wyłącznie w dużych miastach (Duszanbe i Osz).

Na własne wydatki najlepiej zabrać z Polski dolary lub euro i na miejscu wymienić na lokalną walutę. Alternatywnie można wypłacać pieniądze z

bankomatu (przed wyjazdem warto sprawdzić prowizje i limity w swoim banku).

Trudności z wymianą będą w czasie przejazdu przez Pamir.

Płatności kartą są powszechne tylko w większych miejscowościach. Warto wyposażyć się w kartę wielowalutową, aby obniżyć koszty przewalutowania. Z myślą o pobycie na prowincji trzeba mieć zapas gotówki.

Ceny i wydatki

Ceny podstawowych artykułów i usług - uśredniając - są nieco niższe niż w Polsce. Dotyczy to również lokali, w których będziemy zatrzymywać się na posiłki.

Na własne potrzeby (posiłki niezawarte w cenie, kawę, piwo, pamiątki) należy mieć dodatkowo sumę ok. 150 USD. Albo więcej - w zależności od apetytu, pasji kolekcjonerskich czy szczodrości w obdarowywaniu krewnych i znajomych.

Telefony i internet

W większości miejscowości na trasie będzie zasięg lokalnych sieci GSM, z którymi polscy operatorzy mają umowy roamingowe.

Przed wyjazdem warto zapoznać się z taryfami swojego operatora (opłaty za połączenie mogą przekraczać 10 zł/min.).

Zasięgu może brakować w czasie przejazdów i wyjść w góry.

Hotele, w których będziemy się zatrzymywać, na ogół udostępniają gościom bezpłatnie dostęp do internetu, ale w guesthouses wi-fi może brakować.

Będzie możliwość nabycia lokalnych kart SIM, ale trzeba będzie to robić oddzielnie w każdym kraju.

Warto rozważyć skorzystanie z aplikacji pozwalających wykupić karty eSim z dostępem do internetu, np. Airalo.

Bezpieczeństwo

Ogólne

W czasie tego wyjazdu nie będziemy podróżować po terenach uznawanych za szczególnie niebezpieczne.

Zdrowie

Zalecane są szczepienia przeciwko błonicy, tężcowi, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B.

W trakcie podróży przekroczymy wysokość 4600 m n.p.m, a pięć nocy spędzimy na wysokości między 3000 a 4000 m n.p.m. W tych warunkach mogą pojawić się objawy choroby wysokościowej. Osoby, które na takich wysokościach jeszcze nie były lub miały wcześniej trudności z oddychaniem



Na stołach będą gościły typowe dania kuchni Azji Środkowej.

na dużych wysokościach, powinny skonsultować możliwość wyjazdu z lekarzem i przyjmować zapisane przez niego leki.

Kolejne noclegi będą na następujących wysokościach:

- Duszanbe - 700 m n.p.m.
- Kalaikumb - 1200 m n.p.m.
- Hiżez - 2100 m n.p.m.
- Chorog - 2100 m n.p.m.
- Bibi Fatima - 3200 m n.p.m.
- Bulunkul - 3800 m n.p.m.
- Murgab - 3600 m n.p.m.
- Karakul - 4000 m n.p.m.
- Jez. Tulpar - 3500 m n.p.m.
- Osz - 1000 m n.p.m.

Ekwipunek i bagaż

Co zabrać?

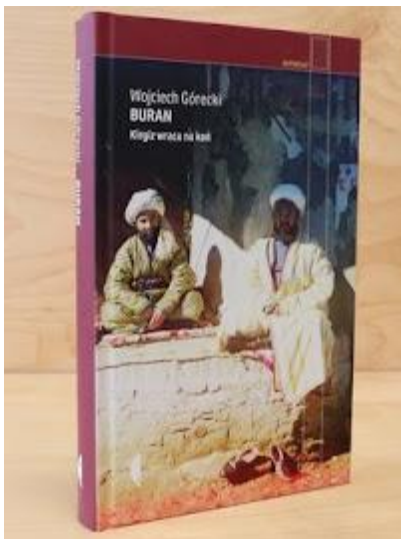
Najważniejszy będzie odpowiedni zestaw odzieży "na cebulkę", który sprawdzi się przy każdej pogodzie, jednocześnie zapewniając nam komfort i wygodę podczas podróży.

Na czas długich przelotów należy ubrać się możliwie wygodnie, żeby zapewnić sobie jak największy komfort podróży. Polecamy zabranie podkolanówek uciskowych poprawiających krążenie.

Do bagażu podręcznego warto zabrać przybory toaletowe (szczoteczkę i pastę do zębów), bieliznę na zmianę i butelkę filtrującą.

Każdy powinien mieć ze sobą:

- sprawdzone pełne buty trekkingowe sięgające za kostkę
- kurtkę membranową (nieprzemakalną i nieprzewiewną)
- ciepły polar, ewentualnie bluzę lub sweter
- koszulki (najlepiej oddychające)
- wygodne spodnie, np. trekkingowe - najlepiej sprawdzają się takie z lekkich szybkoschnących materiałów
- spodnie zewnętrzne, membranowe (nieprzemakalne oraz nieprzewiewne)
- bieliznę (koszulkę termoaktywną z długim rękawem i kalesony lub legginsy)



Buran. Kirgiz wsiada na koń.

W podróży znakomicie sprawdzają się spodnie z odpinanymi nogawkami, a pasek do spodni z plastikową klamrą bardzo ułatwia życie na lotniskach (nie trzeba go zdejmować przy kontroli bezpieczeństwa).

Zabrania się przewożenia m.in. baterii, e-papierosów, zapalniczek benzynowych oraz zapalek kowbojskich w bagażu rejestrowanym. Listę przedmiotów, których nie wolno przewozić, należy sprawdzić przed każdym przelotem.

- czapkę z daszkiem lub kapelusze
- cieplejszą czapkę, komin na szyję (szalik), rękawiczki
- ciepłe skarpetki, najlepiej wełniane
- śpiwór o komfortie +5 st. C, z myślą o noclegach w guesthouses położonych wyżej i pozbawionych ogrzewania

W ekwipunku powinny znaleźć się także:

- przybory toaletowe
- krem z filtrem UV
- okulary przeciwsłoneczne
- latarka-czołówka (zakładana na głowę)
- klapki
- ręcznik - najlepiej lekki turystyczny
- osobista apteczka

Rzeczy, które mogą się przydać:

- powerbank (trzeba go przewozić w bagażu podręcznym, w trakcie lotu musi być odłączony; dopuszczalne są maksymalnie 2 sztuki na osobę, każda o mocy maks. 100 Wh, czyli ok. 27 000 mAh)
- kijki trekkingowe (z myślą o wędrówkach po górach)

Apteczka

Na wyjazd należy zabrać ze sobą podstawowe leki w małej ilości oraz wszelkie leki zapisane przez Państwa lekarza.

Warto dobrze wyposażać osobistą apteczkę, tym bardziej, że z wielu miejsc do najbliższej apteki lub ambulatorium jest daleko. Powinna ona zawierać:

- plastry
- kilka opatrunków z gazy
- bandaż zwykły i elastyczny
- chustę trójkątną
- środek dezynfekujący
- sól fizjologiczną
- rękawiczki lateksowe
- środki przeciwbólowe (w tym na stłuczenia) i przeciwgorączkowe
- leki przeciwbiegunkowe
- koc ratowniczy (folia NRC)

Osoby noszące okulary korekcyjne powinny zabrać zapasową parę okularów.

Jak się spakować?

Bagaż rejestrowany do 23 kg, maksymalna suma wymiarów (długość, wysokość, szerokość) do 158 cm.

Bagaż podręczny do 8 kg (maksymalne wymiary zależne od linii lotniczych).

Na bagaż podręczny najlepiej zabrać mały plecak, w którym zmieszczą się termos, aparat fotograficzny, butelka wody itp.

Najlepszym rozwiązaniem będzie torba na kółkach, którą na dobrej nawierzchni można ciągnąć i którą w razie potrzeby można nieść na ramieniu.

Plecak będzie dobrym rozwiązaniem dla osób przyzwyczajonych do podróżowania z takim bagażem.

Dodatkowe informacje

Osobom mało odpornym na chłód radzimy zabranie specjalnej bielizny termicznej (kalesony, podkoszulka z długim rękawem), najlepiej z materiału z dodatkiem wełny merynosa (np. Icebreaker). Tego rodzaju odzież najściślej izoluje ciało przed zimnem.

W razie jakichkolwiek wątpliwości, co do odzieży i ekwipunku, prosimy o kontakt z nami przed wyjazdem. Odpowiedni ekwipunek na tej trasie jest niezbędny, a w trakcie podróży nie będzie możliwości dokupowania brakującego sprzętu.

Warto pomyśleć o zabraniu drobnych prezentów dla ludzi, których będziemy spotykać w podróży. Sprawdzają się lokalne rarytasy (słodczyce, nalewki, herbatki...), kosmetyki czy małe pamiątki z Polski (np. magnesy, breloczki itd.).

Polecamy

Polecamy kilka książek, które pozwolą przed wyjazdem zagłębić się w tematykę odwiedzanych terenów i trochę lepiej zrozumieć rzeczywistość, w której będziemy się poruszać.

Lektura nieobowiązkowa

- Ryszard Kapuściński, "Imperium" – znakomite reportaże z radzieckich republik z czasów trwania ZSRR i z momentu jego upadku; dają pewną perspektywę, gdy patrzy się na Rosję dzisiaj.
- Michał Milczarek, "Donikąd" – opowieść o wyprawach na końcu świata: Kamczatkę, Kołymę, do Workuty, Ewenkii, Norylska. To zapiski z miejsc, w których byt graniczy z nicością. To obsesyjna wędrówka na wschód przez śnieg, kości i pustą przestrzeń w poszukiwaniu kresu mapy i kresu rzeczywistości.
- Wojciech Górecki, "Buran. Kirgiz wsiada na koń" – jak Azja Centralna i Kaukaz wyglądają dziś, prawie trzydzieści lat po rozpadzie radzieckiego imperium? W jaki sposób Kazachstan, Kirgistan, Tadżykistan, Turkmenistan i Uzbekistan, których granice wyznaczają zasieki, pola minowe i drut kolczasty, odbudowują i przebudowują swoją tożsamość? Jak głęboko

pamięć dramatycznych wydarzeń, w które zawsze obfitowała ich historia, odciska się na życiu mieszkańców Gruzji, Armenii i Azerbejdżanu?

- Colin Thubron, "Utracone serce Azji" – Azja Środkowa - serce mongolskiego imperium Tamerlana i cel stalinowskich zsyłek, kraina ogromnych przestrzeni, niezliczonych tajemnic i niezwykłych opowieści. Odległy i fascynujący region, w którym bieg zdarzeń zmienia się gwałtownie i zaskakująco jak krajobraz - stepy przechodzą w pustynie i wypiętrzają się w wysokie góry, burzliwa historia obala i wznosi imperia.
- Erika Fatland, "Sowietstany. Podróż po Turkmenistanie, Kazachstanie, Tadżykistanie, Kirgistanie i Uzbekistanie" – piękno i absurdy najdalszych zakątków byłego ZSRR. Jakie ślady pozostawił tam ZSRR? Znikające Jezioro Aralskie, gigantyczny meczet nieczynny z powodu braku prądu oraz jedno z największych muzeów rosyjskiej sztuki współczesnej pośrodku pustyni. Autorka ze swadą i humorem przedstawia intrygujący obraz odległego świata.

Filmy

- "Cisza", reż. Mohsen Makhmalbaf, 1998 - to opowieść o niewidomym, dziesięcioletnim chłopcu, którego życiową pasją jest wsłuchiwanie się w odgłosy miasta. Mieszka on z matką w jednej z niewielkich miejscowości w Tadżykistanie. Ponieważ chłopiec obdarzony jest niezwykle wyostrzonym, wspaniałym słuchem, pracuje jako strociel tradycyjnych instrumentów muzycznych, codziennie dojeżdżając autobusem do pracy.